ReSource Retreat

Laad je ziel en lijf op

7-12 juli 2025 – De Kluizerij, Affligem

Diepgaande coaching

Werk een week lang aan jouw persoonlijke thema's onder begeleiding van 2 meestercoaches.

Concrete stappen

Hoe zal je dit integreren op een duurzame manier in je dagelijkse leven?

Batterijen opladen

Ontkoppelen, yoga, workouts, heerlijk eten,..

Over de coachings

Meer dan wat vrijblijvend zitten praten.

Lijfelijke hart-in-je-keelmomenten via eenvoudige, confronterende oefeningen.

Mix van systemische, creatieve werkvormen en lichaamswerk.

Mix van groeps- en individueel werk.

Liefdevol voor jouw ziel, meedogenloos voor je beperkende patronen.

Workshops

Dag 1
Breng jezelf in kaart
Waarvoor ben je hier (op aarde)?

Dag 2
Beperkende patronen identificeren
Omgaan met weerstand

Dag 3
Afscheid nemen
Oude shit een betere plek geven

Dag 4
Met wie heb je nog iets uit te wisselen?
Wie wil je eigenlijk zijn?

Dag 5
Bezielde doelen stellen
Je hogere Ik ontwikkelen

Dag 6
Omzetten van het geleerde in actie
Het werk en je successen vieren.

Wat neem je mee?

Een heerlijke vakantieweek op een prachtig domein, zonder het vliegtuig te moeten nemen.

Een complete reset + upgrade van je ziel en lijf.

Inzicht en vooral: beweging in oude patronen die jou al jaren saboteren.

Sterke gewoontes voor gezondheid, werk en leven aangevuld met bezielde doelen.

Nieuwe vriendschappen en de start van een lokale tribe van gelijkgestemden.

De coaches

Benjamin is een tegelijk stevige en fijngevoelige coach/trainer met meer dan 15 jaar ervaring. Hij weet als geen ander onderliggende patronen bloot te leggen en ze in beweging te zetten.

Benjamin Ball

Hij werkt met allerlei methodieken, zijn aanpak is vooral heel intuïtief en ingetuned. Van de diepere laag naar de concrete actie, hij zoekt samen met jou naar wat nodig en mogelijk is op dit moment.

Hij is ook ondernemer, muzikant, surfer, vader, partner... rollen en ervaring die hij bewust inzet in zijn werk.

Ida Veldeman

Ida is een warme, intuïtieve en scherpe coach/trainer met alsook bijna 15 jaren coaching op de teller. Ze heeft het bijzonder talent om snel verbinding te maken en aan te voelen wat écht speelt, waardoor ze onderliggende patronen helder krijgt en beweging creëert.
Haar aanpak combineert diepgang en lichtheid.

Met een mix van methodieken en een afgestemde, creatieve werkwijze begeleidt ze je van inzicht naar transformatie.

Zij is ook ondernemer, moeder, partner, danser, breath worker, meditator, ... Deze rollen en ervaringen verweeft ze bewust in haar werk, waardoor ze haar begeleiding

Dagelijks schema

7u00 - Yoga

8u30 - Ontbijt

9u30 - Workshop 1

12u30 - Lunch

13u30 - Workshop 2

16u30 - Einde workshop 2

17u00 - Workout

18u30 - Avondeten

19u30 - (Optionele) avondactiviteit

Veelgestelde vragen

Welke thema's komen aan bod?

Jij brengt je thema's mee, wij voorzien de begeleiding. Het kan gaan over werk, relaties, gezondheid... Wees er ook op voorbereid dat er thema's naar boven komen die je misschien niet had verwacht.

Is dit enkel voor coaches?

Integendeel. Het is een cursus waar jij als mens aan de slag gaat. Coaches zullen natuurlijk wel allerlei krachtige werkvormen ontdekken en toepassen, maar de focus ligt op jouw groei.

Hoe groot is de groep?

De groep zal bestaan uit maximaal 18 personen. Groot genoeg voor afwisseling en klein genoeg voor intimiteit.